

تأثير منهج تدريبي بالأسلوب الباليستي في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة

لرجلين ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الصالات

م.د. سعد جاسم حمود

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

تعد القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة للرجلين من القدرات البدنية الأكثر أهمية لارتباطها بأداء اغلب المهارات في لعبة كرة القدم الصالات وحيث ان أسلوب لعبها الحديث يتميز بالقوة والسرعة وطريقة اللعب في الدفاع والهجوم طيلة وقت المباراة ، لذا بات إلزاما الاهتمام بتطوير هذه القدرات وباستخدام تدريبات تكون فاعلة في إحداث هذا التطور ، وبعد اطلاع الباحث على الكثير من الدراسات والبحوث ومن خلال المشاهدة الدوري الممتاز اتضح إن هناك ضعفاً في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الصالات والذي يعكس سبب تدني وضعف في مستوى أداء اللاعبين بنيا ومهاريا ومن ثم التأثير السلبي على نتيجة المباراة ، الأمر الذي يشكل عائقا في أداء بعض المهارات بالسرعة والقوة المطلوبة وخاصة مهارة التهديف باعتبارها الحد الفاصل بين الفوز والخسارة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد تمرينات بأسلوب التدريب الباليستي بشكل مقنن وباستخدام الوسائل العلمية والتي يمكن من خلالها تطوير القدرتين البدنيتين (القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة) وتأثيرهما في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم الصالات . وهدف البحث الى:

- 1- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الباليستي لتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
 - 2- التعرف على القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
 - 3- معرفة عن تأثير اسلوب التدريب الباليستي في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ،وتحدد مجتمع البحث بلاعبي اندية القاسم والمدحتية بكرة القدم الصالات فئة المتقدمين والبالغ عددهم (28) لاعبا وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) لاعبا وقسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي . وكانت اهم الاستنتاجات هي:
- 1-للمنهج التدريبي لمجموعة الضابطة ادى الى تحسين القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
 - 2-ان المنهج التدريبي الباليستي المعد للمجموعة التجريبية كان له الافضلية في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.
 - 3-القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين لهما تأثير ايجابي لتطوير مهارة دقة التهديف للاعبي كرة القدم الصالات.

Impact of ballistic method of training in development of explosive ability and speed of legs and the accuracy of scoring in football halls players

Saad Jassim Hamoud Ph.D. Lecturer

University of Babylon / College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Explosive ability and speed characteristic of legs is one of the most important physical abilities associated with the performance of most of the skills in the game of football halls and since the modern style of play is characterized by strength and speed and the way to play in defense and attack throughout the game, so it is imperative to pay attention to developing these capabilities and using exercises to be effective In the development of this development, and after the researcher learned a lot of studies and research and through watching the Premiership it became clear that there is weakness in the explosive ability and speed characteristic of players, which reflects the cause of low and poor performance of And thus the negative impact on the outcome of the game, which is an obstacle in the performance of some skills with the speed and strength required and special skill scoring as the border between winning and loss, so the researcher considered the study of this problem through the establishment of exercises in the method of ballistic training in a standardized and using scientific means Through which the development of physical abilities (explosive ability and speed characteristic) and their impact in the development of skill scoring football clubs. The aim of the research to:

- 1. Preparation of a training curriculum in the form of ballistic training to develop the explosive ability and speed legs and the skill of scoring for football players.**
- 2. Identify the explosive and distinctive speed of legs and the skill of scoring for football halls players.**
- 3. Knowledge about impact of ballistic training method in developing explosive ability and speed of legs and skill of scoring for football players.**

The researcher used the experimental method. The research community defined the clubs of Al-Qasim and Al-Mahdahiyah as football clubs. The class of applicants is 28 players and a randomly selected sample of (20) players were selected and divided into two groups. The main conclusions were:

- 1. The training curriculum of the control group has improved the explosive capacity and speed of legs and skill of scoring for football halls players.**
- 2. The ballistic training curriculum prepared for the experimental group had the advantage in developing the explosive ability and speed of legs and skill of scoring for football players.**
- 3. explosive ability and speed advantage of legs have a positive impact to develop the skill of accuracy of scoring for football halls players.**

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم الصالات والوصول إلى المستوى الجيد أمر مهم للفرق الرياضية جميعها ، وان هذا التقدم ليس وليد الصدفة وإنما هو ناتج عن الاهتمام بعلم التدريب الرياضي اهتماماً كبيراً حيث صار تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليل على رقي الدول وتحضرها ، وقد تطور هذا العلم بشكل مذهل نتيجة لنتائج البحوث العلمية ، حيث سهلت على المدربين عملية التدريب باستخدام أفضل الوسائل والأساليب التي تصل بالرياضي لأحسن مستوى وفي أقصر زمن ممكن لتحقيق الانجاز الأفضل .

وعلى الرغم من حداثة اللعبة فقد أخذت بالتطور وهذا يعود إلى الاعتماد على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، والتي غايتها الرئيسية هي الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للاعبين مع مراعاة الخصوصية لكل فعالية من حيث القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، إذ ان لاعب كرة الصالات يجب ان يمتلك قدرات بدنية ذات مستوى عال لكي يستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة ،لما لهذه اللعبة من مواصفات تتطلب سرعة عالية في الأداء ،إضافة إلى ان متطلبات اللعبة يفرض على اللاعبين الاستمرار بالحركة وعدم التوقف، اذ ان لعبة كرة الصالات تفرض على اللاعب تحمل واجبات دفاعية وهجومية في ان واحد ،فضلاً عن ان صغر مساحة الهدف النسبية تحتم على اللاعب ان يمتلك إضافة إلى القوة دقة تهديف عالية طيلة فترة المباراة لأهمية هذه المهارة في تعزيز الفوز أو تعديل النتيجة لصالح الفريق .

ومن القدرات البدنية الأساسية والمهمة التي تؤدي دوراً أساسياً في كرة الصالات هي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتعدان من القدرات البدنية الفعالة في إعداد لاعبي كرة الصالات وان تطويرهما في الأطراف السفلى (الرجلين) لهما تأثيراً على أداء اللاعبين ومهارياً ، فأصبح من الضروري إجراء الكثير من البحوث والدراسات في هذا المجال .

إن تطوير القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة لهما تأثير مباشر في تطوير الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة الصالات ، ويمكن تطوير القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة الصالات من خلال عدة طرائق وأساليب تدريبية ومن بينها تمارين الباليستية . وقد ظهر تدريب يسمى التدريب الباليستي للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالانتقال ، ويسمى أيضاً تدريب المقاومة الباليستية ،ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال استخدام اسلوبي التدريب الباليستي لتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات للوصول إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية .

1-2مشكلة البحث :

تعد القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة للرجلين من القدرات البدنية الأكثر أهمية لارتباطها بأداء اغلب المهارات في لعبة كرة القدم الصالات وحيث ان أسلوب لعبها الحديث يتميز بالقوة والسرعة وطريقة اللعب في الدفاع والهجوم طيلة وقت المباراة ، لذا بات إلزاماً الاهتمام بتطوير هذه القدرات وباستخدام تدريبات تكون فاعلة في إحداث هذا التطور ، وبعد اطلاع الباحث على الكثير من الدراسات والبحوث ومن خلال المشاهدة الدوري الممتاز اتضح إن هناك ضعفاً في القدرات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة للرجلين) لدى لاعبي كرة الصالات والذي يعكس سبب تدني وضعف في مستوى أداء اللاعبين بدنياً

ومهاريا ومن ثم التأثير السلبي على نتيجة المباراة ، الأمر الذي يشكل عائقا في أداء بعض المهارات بالسرعة والقوة المطلوبة وخاصة مهارة التهديف باعتبارها الحد الفاصل بين الفوز والخسارة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إيجاد تمرينات بأسلوب التدريب الباليستي بشكل مقتن وباستخدام الوسائل العلمية والتي يمكن من خلالها تطوير القدرتين البدنيتين (القدرة الانفجارية و القدرة المميزة بالسرعة للرجلين) وتأثيرهما في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم الصالات .

1-3 أهداف البحث

1- إعداد منهج تدريبي بأسلوب التدريب الباليستي لتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

2- معرفة تأثير أسلوب التدريب الباليستي في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

1-4 فروض البحث

- للتدريب الباليستي تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو كرة القدم الصالات في اندية القاسم والمدحتية فئة المتقدمين للموسم 2015 - 2016 .

1-5-2 المجال الزمني : من 10 /2/ 2016 ولغاية 15 /7/ 2016 .

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب اندية القاسم والمدحتية والساحات الخارجية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبين اندية القاسم والمدحتية بكرة القدم الصالات فئة المتقدمين والبالغ عددهم (28) لاعبا وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (20) لاعبا وقسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

2-3-1 الوسائل البحثية:

الملاحظة. - المقابلات الشخصية. - الإستبانة. . - الإختبارات الموضوعية .

2-3-2 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

- ميزان كهربائي لقياس الوزن . شريط لقياس الطول . كرات قدم للصالات قانونية عدد (12) . ملعب قدم للصالات قانوني . شريط لاصق . ساعة توقيت . طباشير ملون .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد صلاحية اختبارات القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف:

لغرض تحديد صلاحية الاختبارات القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعب كرة القدم الصالات قام الباحث بتصميم استمارة استبيان وتم عرضها على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (15) خبير وتم تحديد صلاحيتها عن طريق اختبار (كا2) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين صلاحية الاختبارات

الدلالة	2كا المحسوبة	الصلاحية		الاختبارات	ت
		لا يصلح	يصلح		
معنوي	15	0	15	اختبار القفز العمودي من الثبات	1 القدرة الانفجارية
عشوائي	0.07	8	7	الوثب العريض من الثبات	2
معنوي	11.27	1	14	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)	1 القدرة المميزة
عشوائي	0.6	6	9	الحجل لأقصى مسافة في 10 ثوان .	2 بالسرعة
عشوائي	1.67	10	5	ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الجدار بشكل مستطيلات متداخلة	1 التهديف
معنوي	15	0	15	دقة التهديف نحو الهدف	2
قيمة كا ² عند درجة حرية (1) عند مستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84)					

2-5 التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) لاعبا من غير عينة البحث وأجريت التجربة في تمام الساعة الرابعة عصراً بتاريخ (22 / 2 / 2016) في القاعة الرياضية في نادي القاسم ، وبعد مرور (7) ايام في تمام الساعة الرابعة عصراً بتاريخ (29 / 2 / 2016) و اجريت التجربة على افراد العينة نفسها وتحت الظروف نفسها وتم من خلالها إعادة تطبيق الاختبارات بعض المهارات الأساسية ، وكان الهدف منها :

1. التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات.
2. تحديد النسبة المئوية المناسبة من عدد مرات التمرين لتحديد نسبة المعلومات حول النتيجة للمتعلمين بعد الإداء .
3. ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
4. ايجاد الاسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

2-6 الأسس العلمية لمتغيرات البحث :

3-6-1 الصدق: يعد الصدق من أهم المحكات بالنسبة لترشيح الاختبارات ، فهو من المؤشرات المعتمدة في الأداة الاختبارية التي يعول عليها في قياس أي من الظواهر . فالاختبار الصادق هو الذي (يقيس ما وضع

لقياسه فعلاً⁽¹⁾، إذ قام الباحث باستخدام صدق المحتوى (المضمون) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين.

3-6-2 الثبات: لغرض التأكد من ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار فالاختبار الثابت " هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة " ⁽²⁾ ولغرض استخراج معامل الثبات قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ومن ثم استخراج قيم معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار الأول والثاني وكانت الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، كما مبين في الجدول (2).

3-6-3 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها "تطابق الآراء لأكثر من حكم عند تقويمهم للاختبار" ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحث بدرجات مقومين* لنتائج الاختبار أثناء إعادة الاختبار، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وقد ظهر أن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية ، كما موضح في الجدول (2).

الجدول (2) يبين معامل الثبات ، معامل الموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	(ت ر) المحسوبة	معامل الموضوعية	(ت ر) المحسوبة
1	اختبار القفز العمودي من الثبات	0.88	3.70	0.90	4.12
2	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)	0.89	3.98	0.92	4.45
3	دقة التهديف نحو الهدف	0.85	3.23	0.92	4.45
علماً ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (0.70)					

2-7 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في تمام الساعة الرابعة عصراً بتاريخ (30 / 2 / 2016) في القاعة الرياضية في نادي القاسم على أفراد عينة البحث البالغ عددها (20) لاعباً للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-8 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-8-1 تجانس العينة: بغية معرفة تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات (الطول، والوزن، والعمر الزمني والعمر التدريبي) لأفراد عينة البحث قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي، والمنوال والانحراف المعياري، وقيمة معامل الالتواء وكما مبين بالجدول (3)

(1) مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999) ، ص23
(2) نادر فهمي الزبود ، هشام عامر عليان ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط1 (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص 145).

* المقومين: 1- ا.د. احمد عبد الامير- تدريب-كرة قدم. 2- ام.د. طاهر يحيى- كرة قدم صالات.

الجدول (3) المعالجة الإحصائية (الوسط الحسابي، والنوال والانحراف المعياري، وقيمة معامل الالتواء) لمتغيرات الطول، والوزن، والعمر لأفراد عينة البحث.

قيمة معامل الالتواء	المعالم الإحصائية			المعالجة الإحصائية للمتغيرات	ت
	ع	النوال	س-		
0.31	6.4	172	174	الطول	1
0.11	6.1	68	68.7	الكتلة	2
0.45	0.87	22	22.4	العمر الزمني	3
0.68	1.47	8	7	العمر التدريبي	4

يبين الجدول (3) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات المدروسة وكذلك الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي جاءت أقل من $(1 + \bar{t})$ وهذا ما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في كل المتغيرات.

2-8-2 تكافؤ مجموعتي البحث: لغرض السير بخط شروع واحد التجأ الباحث الى اجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالمتغيرات المدروسة وكما مبين بالجدول (4) الجدول (4) يبين التكافؤ أفراد عينة البحث

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات	ت
		ع	س-	ع	س-		
عشوائي	0.46	0.027	0.40	0.03	0.41	اختبار القفز العمودي من الثبات	1
عشوائي	1.02	1.07	18.60	1.08	18.50	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)	2
عشوائي	0.47	3.20	6.60	1.58	6.50	دقة التهديد نحو الهدف	3

علماً ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (1.73)

يبين الجدول (4) ان قيم (t) المحسوبة لاختبارات قيد البحث اصغر من قيمتها الجدولية وبالغاة (1.73) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (18) مما يدل على تحقيق مبدأ التكافؤ في الاختبارات قيد البحث .

2-9 المنهج التدريبي

بعد الاطلاع على الكثير من الدراسات والبحوث والرسائل والاطاريح في المناهج التدريبية واخذ آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ، وعلى أثره قام الباحث بوضع المنهج التدريبي (التدريب بالبايست) لتطوير القدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة للرجلين للمجموعة التجريبية والبالغ عددهم (10) لاعبين حيث بدأ التطبيق بتاريخ (1 / 3 / 2016) ولغاية (16 / 5 / 2016) وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع ولمدة (12) اسبوع أي (24) وحدة تدريبية ، في أيام (الأحد والأربعاء) من كل أسبوع في الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي القاسم الرياضي. وقام الباحث بإدخال المتغير المستقل في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية . اخذ الباحث في نظر الاعتبار التدرج في زيادة حمل التدريب للحصول على التكيف والتطور في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين " يعد مبدأ الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي واحد من المبادئ المهمة للتدريب الرياضي المعاصر ، لان التدريب المعاصر

يتميز بصفة الزيادة المتدرجة في مكونات الحمل التدريبي ، فإن تحسين مستوى الانجاز لأي رياضي يكون النتيجة المباشرة لزيادة حجم وشدة الجهد المنفذ في التدريب " (1). وقد استخدم الباحث طريقة التدريب (التكراري) وقد اعتمد الأسلوب (المتدرج) وحسب الأسابيع (3 : 1) في زيادة شدة التدريب وأيضا للمجموعتين التجريبتين انظر الجدول (5) .

الجدول (5) يوضح التدرج في التدريب للمجموعة التجريبية (الأسلوب الباليستي)

ت	الأسابيع	الشدة المستخدمة	أيام التدريب
1-	الاسبوع الأول	الشدة المتوسطة 70-80%	الأحد - الأربعاء
2-	الاسبوع الثاني	الشدة تحت القصوى 80-90%	= =
3-	الاسبوع الثالث	الشدة القصوى 90-100%	= =
4-	الاسبوع الرابع	الشدة المتوسطة 70-80%	= =
5-	الاسبوع الخامس	الشدة تحت القصوى 80-90%	= =
6-	الاسبوع السادس	الشدة القصوى 90-100%	= =
7-	الاسبوع السابع	الشدة المتوسطة 70-80%	= =
8-	الاسبوع الثامن	الشدة تحت القصوى 80-90%	= =
9-	الاسبوع التاسع	الشدة القصوى 90-100%	= =
10-	الاسبوع العاشر	الشدة المتوسطة 70-80%	= =
11-	الاسبوع الحادي عشر	الشدة تحت القصوى 80-90%	= =
12-	الاسبوع الثاني عشر	الشدة المتوسطة 70-80%	= =

- استغرقت مدة تنفيذ مفردات المنهج التدريبي (الباليستي) والمخصصة للوحدة التدريبية الواحدة مدة زمنية تنحصر بين (30 - 40) دقيقة وفي بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .
- وقد حدد الباحث الشدة التدريبية المستخدمة في المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية عن طريق تحديد أقصى مقدرة للاعب ولكل تمرين مستخدم في المنهج التدريبي ولكل لاعب وعن طريق النسبة المئوية تم تحديد الشدة لباقي المستويات عند تنفيذ المنهج التدريبي ، واعتمد الباحث على تغير التكرارات وفترة الراحة وحب السدة المطلوبة .
- قام الباحث بتحديد مستويات الشدة والتي يمكن من خلالها تطوير القدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة وهي (الشدة القصوى ، الشدة تحت القصوى ، والشدة المتوسطة)
- واعتمد الباحث التدرج في التمرينات من السهل إلى الأكثر صعوبة.
- وأكد الباحث أداء تمرينات الإحماء والإطالة للعضلات والمرونة للمفاصل في بداية كل وحدة تدريبية.

(1) امر الله احمد البساطي . التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم تخطيط وتدريب وقياس . دار الجامعة الجديدة للنشر ، الاسكندرية : 2001 ، ص 67 .

- تم خفض الشدة في الاسبوع الأخير من المنهج التدريبي الى مستوى (الشدة المتوسطة) لاستعادة الشفاء واخذ الراحة الجيدة من اجل إجراء الاختبارات البعدية .

2-10 الاختبارات البعدية: قام الباحث بإجراء الاختبارات في الساعة الرابعة عصراً بتاريخ (2016/5/17) في قاعة نادي القاسم على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعباً مع ضبط كافة المتغيرات التي اجريت عليها في الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الاحصائية⁽¹⁾:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- الالتواء.
- الارتباط البسيط.
- اختبار t للعينات المتناظرة.
- اختبار t للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية و المميزة بالسرعة ومهارة التهديف للمجموعة الضابطة:

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة بين القياس القبلي والبدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	القبلي		البدي		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	اختبار القفز العمودي من الثبات	0.13	0.41	0.06	0.46	3.24	معنوي
2	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)	1.08	18.50	1.52	19.90	3.50	معنوي
3	دقة التهديف نحو الهدف	1.58	6.50	1.75	7.80	2.84	معنوي

علماً ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (2.26)

من خلال الجدول (6) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة الضابطة في اختبار (القفز العمودي من الثبات) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبدي للمجموعة (الضابطة) ولصالح الاختبار البدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (0.41) وانحرافا (0.13) ، في حين حقق الاختبار البدي وسطا حسابيا (0.46) وانحراف (0.06) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (T) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة (3.24) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.26) تحت درجة

(1) عايد كريم :مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss،النجف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2009،ص120-189

حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) عليه هناك فروقاً معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اما اختبار (ثي ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (18.50) وانحرافا (1.08) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا (19.90) وانحراف (1.52) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (T) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.50) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) عليه هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اما اختبار (دقة التهديد نحو الهدف) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (6.50) وانحرافا (1.58) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا (7.80) وانحراف (1.75) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (T) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.84) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) عليه هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية و المميزة بالسرعة ومهارة التهديد للمجموعة التجريبية:

الجدول (7) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		س-	ع	س-	ع		
1	اختبار القفز العمودي من الثبات	0.40	0.27	0.64	0.31	7.88	عشوائي
2	ثي ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)	18.60	1.07	23.90	1.37	4.45	عشوائي
3	دقة التهديد نحو الهدف	6.60	3.20	10.60	2.83	4.89	عشوائي
علماً ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (2.26)							

من خلال الجدول (7) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار (القفز العمودي من الثبات) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (0.40) وانحرافا (0.27) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا (0.64) وانحراف (0.31) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (T) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.88) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) عليه هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اما اختبار (ثي ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (18.60) وانحرافا (1.07) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا (23.90) وانحراف (1.37) ، ولمعرفة

الفروق استخدم الباحث اختبار (T) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) (المحتسبة (4.45) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) عليه هنالك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، اما اختبار (دقة التهديد نحو الهدف) ، حيث كان هناك فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) ولصالح الاختبار البعدي ، فقد حقق الاختبار القبلي وسطا حسابيا مقداره (6.60) وانحرافا (3.20) ، في حين حقق الاختبار البعدي وسطا حسابيا (10.60) وانحراف (2.83) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (T) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة (4.89) وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) عليه هنالك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-3 عرض نتائج اختبارات القدرة الانفجارية و المميزة بالسرعة ومهارة التهديد للمجموعتين الضابطة و التجريبية:

الجدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
1	اختبار القفز العمودي من الثبات	0.06	0.46	0.31	0.64	4.67	عشوائي
2	ثني ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)	1.52	19.90	1.37	23.90	5.38	عشوائي
3	دقة التهديد نحو الهدف	1.75	7.80	2.83	10.60	4.18	عشوائي

علمًا ان القيمة الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (1.73)

من خلال الجدول (8) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار (القفز العمودي من الثبات) ، حيث كان هناك فرق معنوي للمجموعة (التجريبية) ، في المجموعة الضابطة حقق الاختبار وسطا حسابيا مقداره (0.46) وانحرافا (0.06) ، في حين حقق في المجموعة التجريبية وسطا حسابيا (0.64) وانحراف (0.31) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (T) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة (4.67) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.73) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) عليه هنالك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، اما اختبار (ثني ومد الركبتين في 20 ثانية (من وضع الوقوف)) ، حيث كان هناك فرق معنوي للمجموعة (التجريبية) ، في المجموعة الضابطة حقق الاختبار وسطا حسابيا مقداره (19.90) وانحرافا (1.52) ، في حين حقق في المجموعة التجريبية وسطا حسابيا (23.90) وانحراف (1.37) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (T) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة (5.38) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.73) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) عليه هنالك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، اما اختبار (دقة التهديد نحو الهدف) ، حيث كان هناك فرق معنوي للمجموعة (التجريبية) ، في المجموعة الضابطة حقق الاختبار وسطا حسابيا مقداره (7.80) وانحرافا (1.75) ، في حين حقق في المجموعة التجريبية وسطا حسابيا

(10.60) وانحراف (2.83) ، ولمعرفة الفروق استخدم الباحث اختبار (T) حيث كان هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة (4.18) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.73) تحت درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) عليه هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج: من خلال الجداول السابقة الذي يبين نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، وقد كانت نسبة التطور قليلة قياساً بالمجموعة التجريبية ويعود السبب في ذلك إلى عدم التركيز الدقيق على التمارين الخاصة لتطوير عضلات الرجلين واستخدام تمارين عامة والتي أدت إلى عدم حدوث التطور المطلوب للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين، كذلك عدم مراعاة الفروقات الفردية للاعبين وعدم الأخذ بنظر الاعتبار خصوصية التمارين وكانت باتجاه التمارين العامة. أما التصور الكبير الذي حصل لأفراد المجموعة التجريبية ويعزو الباحث السبب في التطور الحاصل يعود إلى فاعلية التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي لهذه المجموعة ، وكذلك إلى تقنين الحمل التدريبي من شدة وحجم وكثافة وفق الأسس العلمية الصحيحة والجيدة ، وهذا ما يؤكده (وليد يحيى محمد 2002) أيضاً " إذ أشار إلى أن استخدام برامج مصممة جيداً ومنفذة بطريقة تؤدي إلى تطوير الأداء البدني، ويعد أحد أسباب التفوق في المجال الرياضي " (1) ، وأن الاعتماد الطريقة التكرارية في أداء تمرينات القوة لها مردود ايجابي ، ومن خلال المنهج التدريبي الذي استخدمته هذه العينة على أداء التمرينات بقوة وسرعة عالية ، وفي أثناء أداء تمرينات القوة الانفجارية يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار الفروقات الفردية للاعبين من خلال القوة القصوى لكل تمرين ولكل لاعب ، وهذا ما يؤكده (محمد رضا ابراهيم 2008) بأنه " اختبار القوة القصوى للرياضيين في محاولة واحدة لكل تمرين ، أو أداء أكبر عدد من التكرارات في تمرين معين لتحديد القوة القصوى للعضلات العاملة لكل تمرين والتي تمثل النسبة المئوية لكل تمرين وهي 100 % " (1) . وأن استخدام أوزان مضافة إلى الجسم في التدريب الباليستي وأداء التمارين بقوة وسرعة عالية أثرت في تطور المجاميع العضلية للرجلين وزيادة نشاط الانقباض العضلي من خلال التكرارات في أداء التمرينات ، ونتيجة لذلك تطور التوافق العضلي العصبي وتطور الانقباض العضلي للمجموعات العضلية العاملة مما أدى إلى سهولة الأداء ، ويتفق هذا مع (مفتي ابراهيم 2001) حيث أن " كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية " (1) . ويعزو الباحث سبب ذلك إلى اعتماد المنهج التدريبي الصحيح وفق الأسس العلمية وكذلك تقنين الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) ، مما ساعد على تطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة) ، وذلك المحتوى من التدريبات المقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بفعالية كرة القدم الصالات وبالنتيجة يصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء المهاري والخططي والنفسي . وهذا ما نلاحظه في المنهج التدريبي للعينة التجريبية (التدريب الباليستي) والذي اعتمد على الوسائل العلمية وتم تقنين الحمل التدريبي بشكل جيد ومراعات الفروقات الفردية بين اللاعبين " أن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية إذ يجب النظر

(1) وليد يحيى محمد . برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002 ، ص 67.

(2) محمد رضا ابراهيم . التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي ، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2008 ، ص 632 .

(3) مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 180 .

في عمليات التدريب الى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات على انهما جزءان لعملية واحدة " (1) . وهذا يدل على انه هناك علاقة طردية بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبين مهارة التهديف ، حيث كان هناك تطور في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وللمجموعة التجريبية وهذا التطور كان ايجابيا على عكس المجموعة الضابطة .

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1الاستنتاجات:

1-للمنهج التدريبي لمجموعة الضابطة ادى الى تحسين القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

2-ان المنهج التدريبي بالباليستي المعد للمجموعة التجريبية كان له الافضلية في تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

4-2التوصيات:

1-ضرورة استخدام المنهج التدريبي بالأسلوب الباليستي في تطوير بعض القدرات البدنية تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم الصالات.

2-ضرورة اهتمام المدربين بتطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين لما لهما دور أساسي في تحسين المستوى البدني والمهاري لدى للاعبين كرة القدم الصالات.

3-التأكيد على تطوير القدرات البدنية بشكل علمي ومدروس لما لهما من تأثير ايجابي على تطوير المهارات لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

4-إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل عمرية مختلفة ودراسة بعض المتغيرات الوظيفية .

المصادر

- امر الله احمد البساطي . التدريب البدني _ الوظيفي في كرة القدم تخطيط وتدريب وقياس . دار الجامعة الجديدة للنشر ، الاسكندرية : 2001 .

-عابد كريم :مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss،النجف، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2009

-مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1998 .

- منى عبد الستار . علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1989 .

-مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العملية بين النظرية والتطبيق ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999 .

- مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط 1) عمان ، مؤسسة الوراق 2002 .

(4) منى عبد الستار . علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1989 ، ص 99 .

محمد رضا إبراهيم .التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي ، بغداد : دار الكتب والوثائق،
2008 .

-نادر فهمي الزبود ، هشام عامر عليان ؛ مبادئ ء القياس والتقويم في التربية ، ط1 (عمان ، دار الفكر
للنشر والتوزيع ، 2005 .

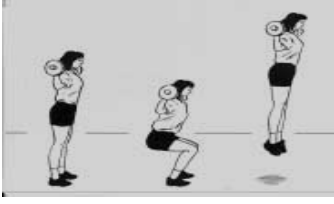
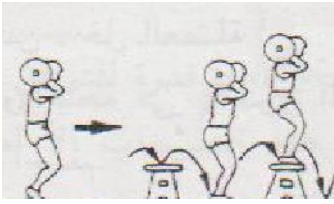

-وليد يحيى محمد . برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002 .

أنموذج لوحددة تدريبيهة في الاسبوع الاول من المنهاج التدريبي بالبيستي

معدل شدة التمرينات المستعملة (85 %) الزمن المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتراوح بين

(35 - 40)

أقسام الوحدة	الزمن / دقيقة	التمارين المستعملة	مدة العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الاشكال التوضيحية
القسم الإعدادي / الإحماء	/	/	/	/	/	/	
القسم الرئيسي	38.30						
	7.30	حمل ثقل امام الجسم والقفز للاعلى واداء قفزات على البقعة والتأكيد على الاداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	10 ثا	3	2 دقيقة	3 دقيقة / تمطية وتنفس	
	7.30	رفع ثقل الى الاعلى واداء قفزات على البقعة والتأكيد على الاداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	10 ثا	2	2 دقيقة	3 دقيقة / هرولة خفيفة	

	<p>3 دقيقة سيطرة / بالكرة</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p>3</p>	<p>10 ثا</p>	<p>من وضع البداية القفز للأعلى امام مع رفع انتقال على الكتفين والتأكد على الاداء بسرعة وقوة عالية</p>	<p>7,30</p>	<p>القسم الختامي</p>
	<p>3 دقيقة تمارين / استرخاء</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p>3</p>	<p>10 ثا</p>	<p>(القفز من على مصاطب سويدية والهبوط على كلتا القدمين مع رفع انتقال معينة والقفز الى المصطبة الأخرى</p>	<p>7,30</p>	
	<p>4 دقيقة 4 / ضد لمسة ومناولة</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p>3</p>	<p>10 ثا</p>	<p>القفز الزوجي فوق الحواجز مع حمل انتقال معينة والتأكد على الاداء الصحيح والقفز للاعلى بقوة وسرعة</p>	<p>8,30</p>	

ملاحظة : تم استخدام الأوزان (30 - 50 %) من مقدرة اللاعب القصى في حمل الوزن ولمرة واحدة

أ نموذج لوحة تدريبية في الاسبوع قبل الاخير من المنهاج التدريبي الباليستي
 معدل شدة التمرينات المستعملة (90 %) الزمن المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتراوح بين (35 - 30)

أقسام الوحدة	الزمن / دقيقة	التمارين المستعملة	مدة العمل	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بعد التمرين	الاشكال التوضيحية
القسم الإعدادي / الإحماء	/	/	/	/	/	/	/
القسم الرئيسي	35.50						
	7.10	حمل ثقل امام الجسم والقفز للاعلى واداء قفزات على البقعة والتأكيد على الاداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	10 ثا	4	1.5 دقيقة	2 دقيقة / تمطية وتنفس	
	7.10	رفع ثقل الى الاعلى واداء قفزات على البقعة والتأكيد على الاداء الصحيح للتمرين وبقوة وسرعة عالية	10 ثا	4	1.5 دقيقة	2 دقيقة / هرولة خفيفة	
	7.10	من وضع البداية القفز لأعلى امام مع رفع اثنال على الكتفين والتأكيد	10 ثا	4	1.5 دقيقة	2 دقيقة / سيطرة بالكرة	

					على الاداء بسرعة وقوة عالية		
	2 دقيقة / تمارين استرخاء	1.5 دقيقة	4	10 ثا	(القفز من على مصاطب سويدية والهبوط على كلتا القدمين مع رفع اثنال معينة والقفز الى المصطبة الأخرى	7.10	
	2 دقيقة / 4 ضد 2 لمسة ومناولة	1.5 دقيقة	4	10 ثا	القفز الزوجي فوق الحواجز مع حمل اثنال معينة والتاكيد على الاداء الصحيح والقفز للاعلى بقوة وسرعة	7.10	
							القسم الختامي

ملاحظة : تم استخدام الأوزان (30 - 50 %) من مقدرة اللاعب القصى في حمل الوزن ولمرة واحدة